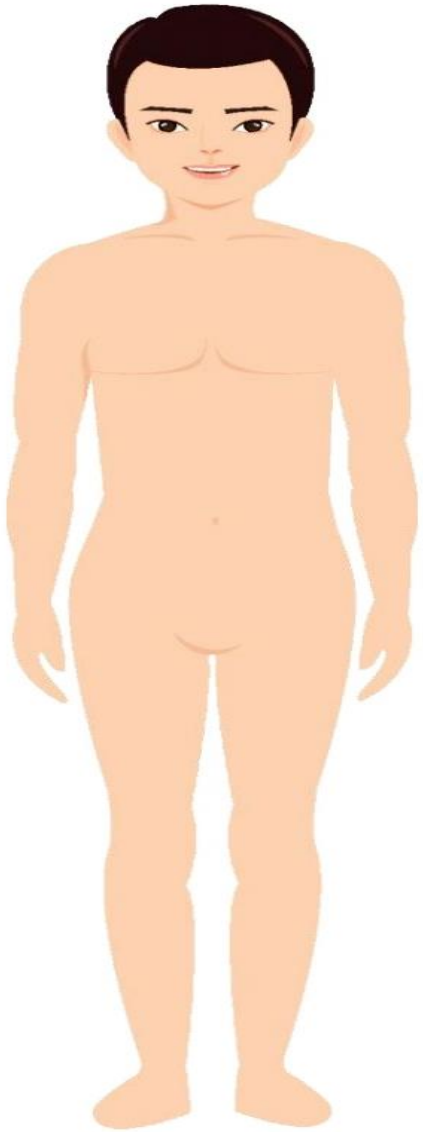
เพศ กับ วัยรุ่น

นายวรัทภพ ศรีวรรณะ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พัฒนาการ
และการปรับตัวทางเพศ...วัยรุ่น

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น



เพศชาย

เพศหญิง

2. การปรับตัวทางเพศเป็นอย่างไร?

สนใจการเปลี่ยนแปลงร่างกาย/เพศ

ระมัดระวังในการแต่งตัว

ปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศ

กังวัดการเปลี่ยนแปลงร่างกาย/เพศ

3. เจตคติทางเพศในวัยรุ่น

เจตคติทางเพศ

คือ ความเชื่อ ความรู้สึก ที่นำไปสู่การแสดงพฤติกรรมทางเพศนั้นออกมา

ความเชื่อและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ

- ในขณะมีประจำเดือน**ห้าม**ดื่มน้ำมะพร้าวหรือกินน้ำแข็ง

  ความจริง น้ำมะพร้าว**ไม่มีผลกระทบ**ต่อประจำเดือน นอกจากในกรณีของคนที่แพ้สารบางชนิดในน้ำมะพร้าว

- การเกิด**ฝันเปียก**และการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง แสดงถึงความต้องการทางเพศสูง

  ความจริง ฝันเปียกเป็นการระบายเชื้ออสุจิเก่าออกตามธรรมชาติ ส่วนการช่วยตัวเองคือวิธีดูแลอารมณ์ทางเพศเท่านั้น

- หญิงสาวที่**เยื่อพรหมจารีขาด** แสดงว่าผ่านการมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว และถือว่าไม่บริสุทธิ์

  ความจริง เยื่อพรหมจารี**สามารถขาดได้จากหลายสาเหตุ**ไม่จำเป็นต้องผ่านการมรเพศสัมพันธ์เท่านั้น

- เรา**ไม่**ควรทำความสะอาด**อวัยวะเพศ**เพราะเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ

  ความจริง บริเวณอวัยวะเพศเป็นจุดซ่อนเร้น สามารถเกิดการหมักหมมของเชื้อโรคและแบคทีเรีย **สาเหตุของโรคผิวหนัง**

- **โรคเอดส์**เกิดจากการไปเที่ยวสำส่อนจาก**ผู้หญิงขายบริการเท่านั้น**

  ความจริง โรคเอดส์สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกอาชีพ **หากขาดการป้องกัน**โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

4. ปัจจัยที่มีอิทธิต่อเจตคติทางเพศของวัยรุ่น

5. สถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

การยินยอมรับสิ่งกระตุ้น

เที่ยว 2 ต่อ 2
เหตุการณ์พาไป

อยู่ในที่ลับตาคน

ดื่มสุรา/ยา
เสพติด

6. ผลกระทบ...มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

ทำแท้งเถื่อน

เสียการเรียน

พ่อแม่ไม่ยอมรับ/ไล่ออกจากบ้าน

ติดโรคทางเพศสัมพันธ์

7. การป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์

7.1 มีทักษะในการพูดและการป้องกันตัว

*ทักษะการปฏิเสธ

จงใช้คาถา 3 คำ คือ

ไม่ ไม่ทำแบบนี้

อย่า อย่าทำแบบนี้

หยุด หยุดทำอย่างนี้เลย

สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ	ตัวอย่างคำพูด
เพื่อนต่างเพศชวนเข้าในห้องพักส่วนตัว	ไม่เอาอ่ะ อย่ามาชวนเรา ไม่ไป เธอคงเข้าใจนะ
เพื่อนชายชวนดื่มเหล้า , ชวนไปเที่ยวเธค	เฮ้ย อย่าทำแบบนี้เลย มันไม่ดี หยุดพูดเถอะ
เพื่อนต่างเพศชวนไปค้างคืนต่างจังหวัด	โทษนะ อย่ามาชวนเรา เราไม่ไป
เพื่อนชายเอามือมาเตะที่ขาเรา	เฮ้ย หยุดเลย อย่ามาทำแบบนี้ เราไม่ชอบ

*ทักษะการต่อรอง เพื่อประนีประนอม

ทักษะการต่อรอง เป็นหนึ่งรูปแบบทักษะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ใช่แค่การจบการสนทนาด้วยข้อตกลงที่คุณต้องการ แต่ควรจะ **win-win** กับฝ่ายตรงข้ามด้วย

บางครั้งผู้ชักชวนจะมีการสร้างความสับสนให้คู่สนทนามี 6 แบบ ดังนี้

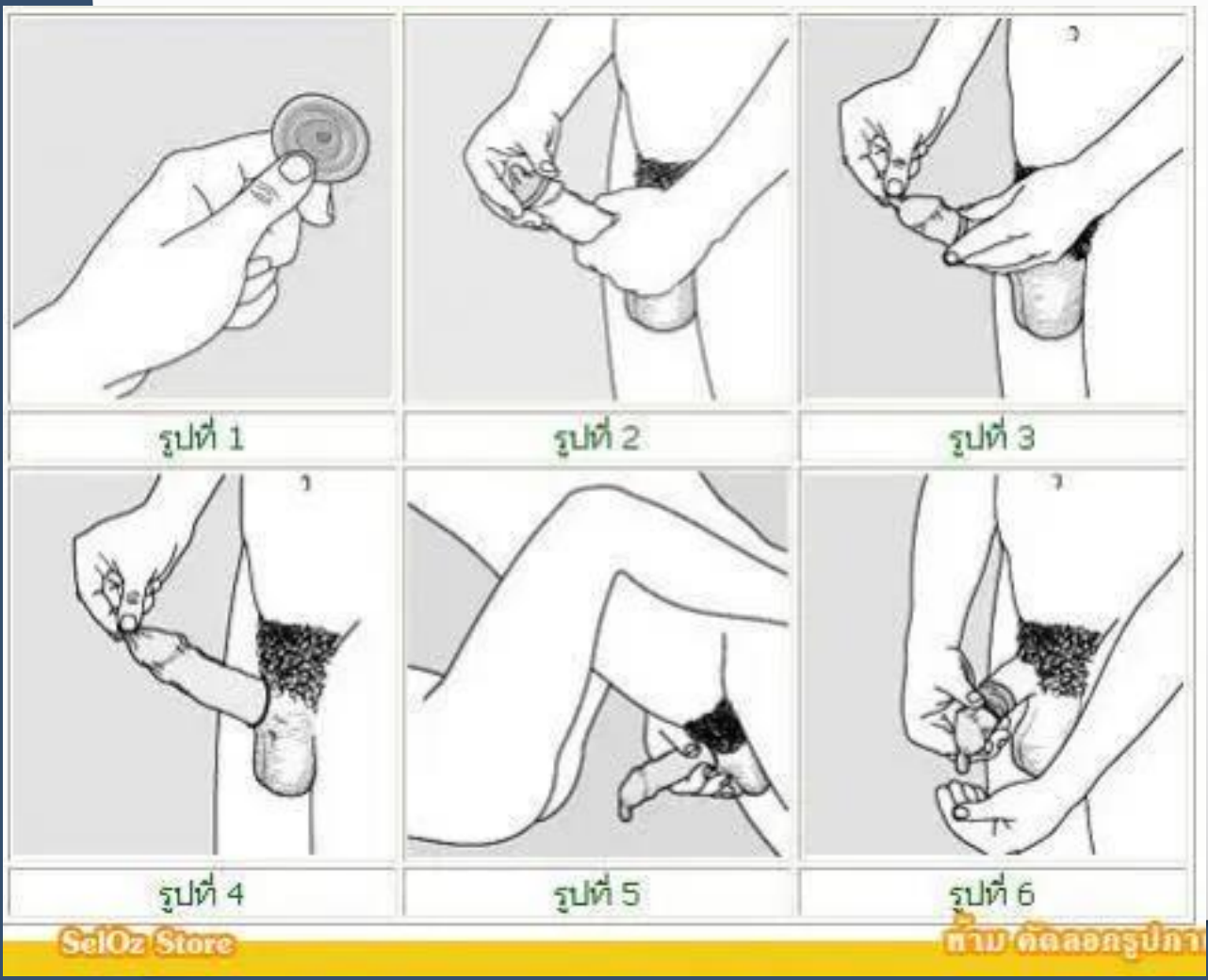
1. การดูถูก : เอ็งกลัวใช่ไหม, ไม่กล้านี่หว่า
2. การโต้แย้ง : ทำไมละ ใครๆ เขาก็ทำกันทั้งนั้น, วัยรุ่นอย่างเรา เขาทำกันอย่างนี้ทุกคนแหละ
3. การข่มขู่ : จะทำหรือไม่ทำ ไป..ไปเดี๋ยวนี้, นี่ถ้าเธอไม่ทำ..เจ็บแน่
4. การพยายามมองไม่เห็นปัญหา : ไม่มีอะไรร้ายแรงหรอก, พ่อไม่ว่าหรอก, ไม่มีใครเห็นหรอก, รู้กันสองคนน่ะ
5. การอ้างเหตุผล : เธอโตแล้วนะอย่าเป็นเด็กอยู่เลย, ผมรักคุณจริงๆ นะ มาเถอะ, ไม่มีใครทำอะไรคุณน่า..ผมอยู่ทั้งคน, ทำไมต้องแคร์คนอื่นนี่เป็นเรื่องของเราสองคนเท่านั้น
6. การพยายามออกนอกเรื่อง : เพิ่งรู้นะว่า..เธอโมโหแล้วสวยขนาดนี้

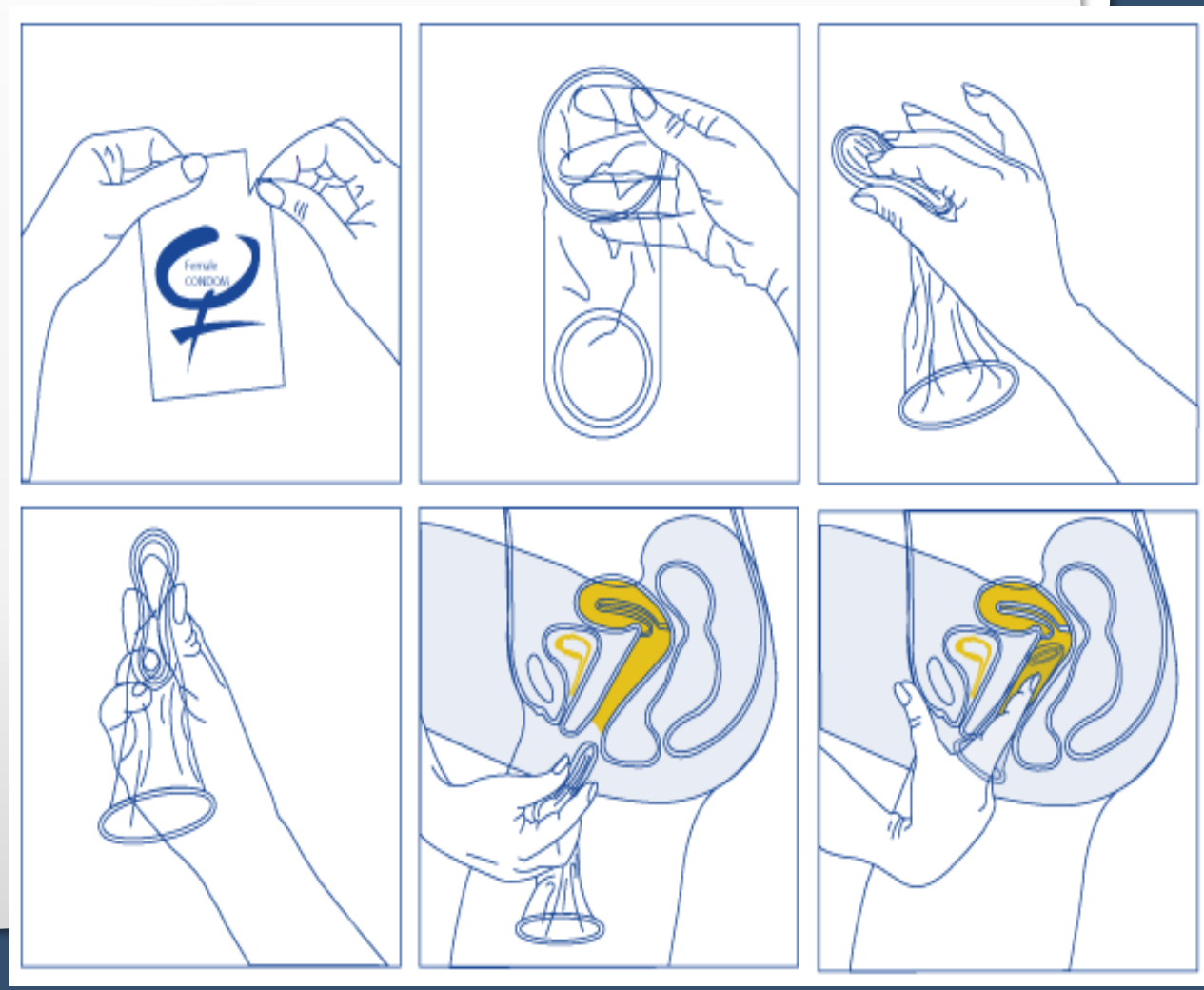
คำพูดเพื่อยุติการสร้างความสับสนให้คู่สนทนา มีดังนี้

1. ขอให้ฉันพูดให้จบก่อน
2. เดี๋ยวฉันพูดก่อนชิ
3. อย่าเพิ่งขัดจังหวะชิ..ฉันยังพูดไม่จบเลย
4. ดี..ข้อเสนอเธอ..แต่ฟังฉันก่อนนะ
5. ฉันเข้าใจ..แต่ให้ฉันพูดให้จบก่อนนะ

7.2 ปิดกั้นตนเอง ปิดกั้นโอกาส ปิดกั้นอารมณ์

7.3 การใช้ถุงยางอนามัย





7.4 การมีครอบครัวที่ดี

รัก

รับฟัง

เข้าใจ ใส่ใจ

อบรมสั่งสอน

เป็นแบบอย่างที่ดี

THANK YOU